

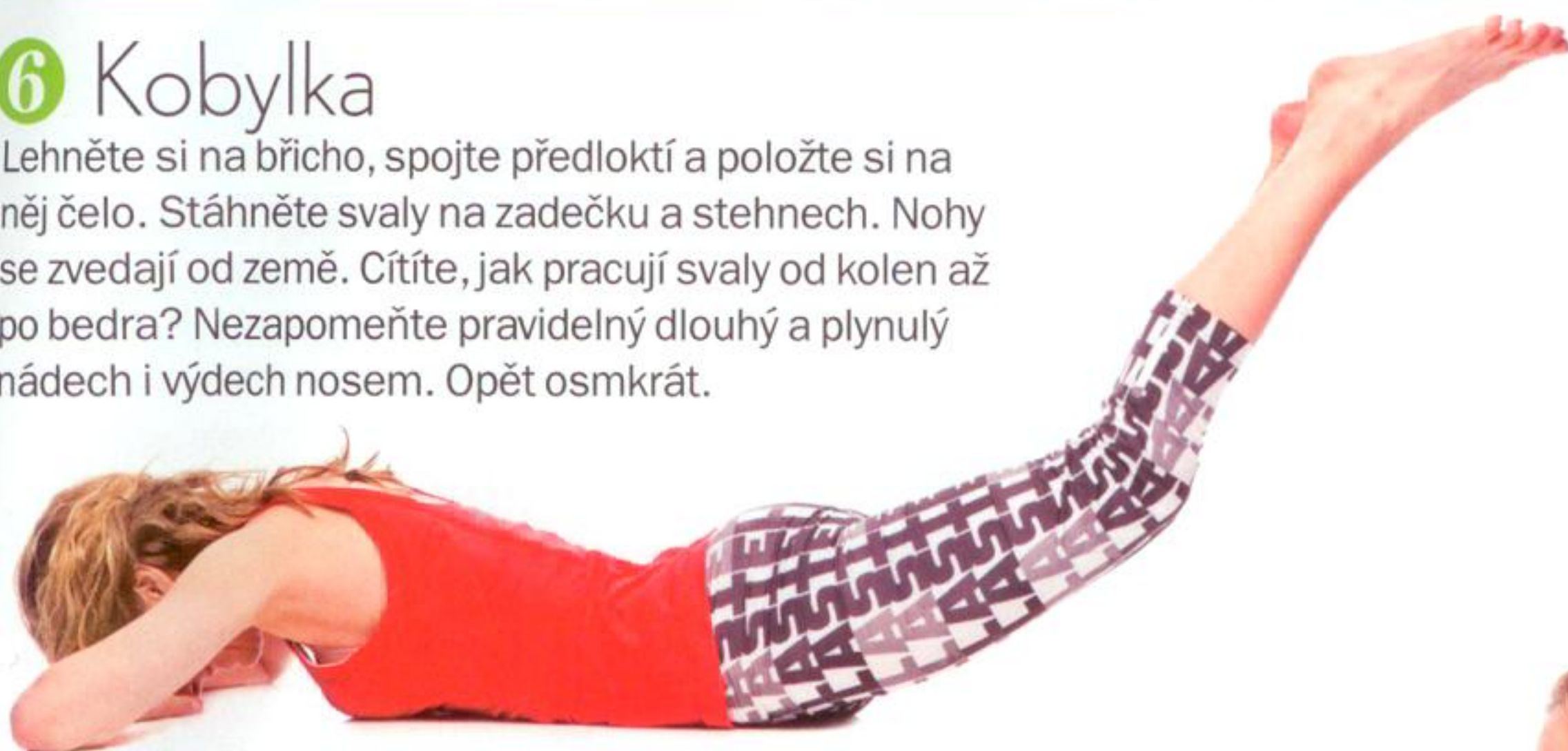


#### 4 Zdvižená noha

Zůstaňte v pozici prkna a postupně zvedněte nejdřív jednu, pak druhou nohu. A opět vydržte osm nádechů a výdechů. Zajistíte ladné tvary zadečku, stehnum a břichu.

#### 6 Kobylka

Lehněte si na břicho, spojte předloktí a položte si na něj čelo. Stáhněte svaly na zadečku a stehnech. Nohy se zvedají od země. Cítíte, jak pracují svaly od kolen až po bedra? Nezapomeňte pravidelný dlouhý a plynulý nádech i výdech nosem. Opět osmkrát.



#### 5 Stoj na rukou

Není to klasická stojka, jakou znáte ze školy. Nohy jsou opřené o stěnu a svírají s tělem pravý úhel. Nebojte, zvládnete ji. Položte dlaně na zem, chodidla na stěnu a zadeček zvedněte nad hlavu. Dívejte se na své ruce. Pár takových stojek, a v rukou i nohou budete mít sílu jako zmíněný Rambo... ovšem krásu Julie.

#### 9 Bojovník III

Posílí vám nejen nohy, ale všechny svaly, které vás drží v poloze vznešené princezny. Přestanou vás bolet záda a budete mít zadeček jako Megan Fox. Zanožte levou jako u prvního bojovníka, ale tentokrát se dotýkejte země jen špičkou chodidla. Pata směřuje vzhůru. Pokrčte pravé koleno nad patu, podsadte pánev. Kostrč míří k zemi. Zatněte svaly na zadečku a na přední straně stehien. Vtahujte pupík k páteři. Cvičte na obě strany osm nádechů a výdechů. 

#### 7 Bojovník I

Je skvělý pro nohy. Navíc otevírá a uvolňuje kyčle a protahuje Achillovy šlachy, které velmi trpí při chůzi na vysokých podpatcích. Postavte se tak, aby byla vaše chodidla u sebe, srovnejte páteř. Zanožte levou nohou a spojte levé chodidlo se zemí, nechte špičku chodidla směřovat dopředu. Pravé koleno pokrčte nad pravou patu. Levý bok tlačte dopředu. Podsadte pánev, zapojte svaly na zadečku a pupík vtahujte dovnitř. Po osmi nadechnutích a vydechnutích vystřídejte nohy.



#### 8 Bojovník II

Dodá sílu, pomůže od bolesti zad a báječně protáhne a posílí svaly na nohou. Výchozí pozice je stejná jako u bojovníka I, znovu zanožte levou, stejným způsobem spojte chodidlo se zemí. A postavte se přesně tak, jak to ukazuje Zuzka.



FOTO: ROBERT TICHÝ

Přemýšleli jste, jak se cítíte pohledem v pohodě, když jste pro partnerku bez trička? Možná děpodobně o

Z průzkumu, který Dove mezi mladými ženami 18-35 let, vyplývá, že se cítí pohodlně, když ukáží své tělo. To není vyvedením z rovnováhy, ale ukázkou sebestvědomí nebo něčím jiným. V průzkumu se ukázalo, že 60% dotazovaných mezi muži, kteří se cítí dobře a pohodlně. Tohoto oblíbení velká životní událostí. Dove

Značka Dove je světovou značkou, která se stala tečnou krásou. Každá žena chce být do světa. Každý muž cítí potřebu být prázdným. Každá žena si spojuje sama s sebou a sebedůvěrou. Každá žena vyzrálostí uvedlo, že každá žena znamená jakýsi základní kámen. Každá žena tu pohodu k sobě, ale tím následně se příliš vztahuje sama sobě.



Trenérka studia Fitlight a programová ředitelka resortu Svatá Kateřina **Zuzka Klingrová** poradí několik cviků, u kterých se nenadřete, ale výsledek bude rychlý a viditelný. Žádné zvedání činek, žádné kliky nahoru dolů. „Činky a klasické posilování jsou navíc trochu nuda,“ tvrdí Zuzka, „a svaly po nich zbytečně mohutní.“ Po našich cvicích se vyrýsují, ale zůstanou štíhlé. Vy přece nechcete být Rambo, nýbrž Julia Roberts! Stačí patnáct minut denně správně dýchat v pozicích, které Zuzka předvádí, a až se vyblázní aprílové počasí, můžete ven bez obav jen v mini a tílku. Tak, jdeme na to.

# Vytvarujte to, co je vidět

Máme přesně měsíc na to, abychom si pak v klidu mohly vyjít v úzké sukni a tílku bez rukávů.

Klára Mandausová



**Odhalené paže jsou afrodisiakum. Pokud jsou krásné.**

## 1 Prkno na straně

Opřete ruce a nohy o zem a pak jednu ruku zvedněte. Druhou se opírejte o podlahu a přetočte se na stranu. Nejdřív nalevo, pak napravo. Vydržte minutu. Paže, pas, boky a stehna budou brzy vypadat víc než dobře.

## 2 Falešný klik čaturanga dandásana

Čatu znamená ve staroindickém sánškrtu osm – spojujete osm bodů svého těla se zemí: nártu, kolena, dlaně, čelo a hrudník. Zastavte čelo a hrudník těsně nad zemí. Kostrč směřuje vzhůru k nebi. Pupík vtahujete k páteři. Posilujete svaly trupu a paže. Budete je mít stejné jako Madonna. Stačí osm nádechů a výdechů.



## 3 Prkno

Víte, co opravdu nevypadá sexy? Když mávnete na přítele, který na vás čeká v parku s kyticí růží, a kromě ruky se vám třese i kůže pod bicepsem. Br! Opřete se o ruce a natáhněte se nad zemí jako prkno. Jste v rovině se zemí, tlačíte lopatky od sebe, podsazujete mírně pánev a pupík vtahujete dovnitř. Budete mít krásné nejen paže, ale i prsní svaly, břicho a úžasný pas! Vydržte osm nádechů a výdechů. ➤



FOTO: ROBERT TICHÝ

Život začíná ve třiceti

# Marie

## VOLNÉ MANŽELSTVÍ

Pořád na něj  
věřím, říká  
Radek John

Hezčí  
a zdravější  
za 14 dní  
(a bez diety!)

Co s námi  
dělají  
hormony

od puberty  
do přechodu

Exkluzivní  
večeře za  
pár korun

+ mazanec  
šéfkuchaře

SET  
DÁRKŮ:  
OČNÍ STÍNY  
LAK NA NEHTY  
LESK NA RTY

Jak přimět  
muže, aby  
vstal  
z gauče

Co vás  
čeká po  
50

Sex, láska a cestování,  
vzkazují ženy, které  
umějí stárnout

DUBEN 2010 • ČR 79,90 Kč



9 771213 142009